

УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СДЮСШОР
по греко-римской борьбе
г. Южно-Сахалинска
В.М. Глазков

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска
на 2016-2017 учебный год по дополнительным общеобразовательным
предпрофессиональным программам по видам спорта

г. Южно-Сахалинск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени и максимальный объем нагрузки обучающихся, отводимого на изучение различных образовательных областей по этапам подготовки.

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка.
- Закон РФ "Об образовании".
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 07.03.1995 г. №233 (с изменениями и дополнениями).
- Санитарно-эпидемиологические нормы и правила СанПиН 2.4.4.1251-03.
- Рекомендации Министерства образования и науки РФ и Росспорта РФ от 29.09.2008 г. № 06-1479.
- Закон «О физической культуре и спорте Сахалинской области».
- Постановление мэра г. Южно-Сахалинска № 1623 от 05.09.2011г.
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска.

Образовательный процесс в МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска реализуется по следующим программам:

№	Наименование программы	Срок реализации программы
1	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная борьба»	7 лет
2	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо»	7 лет
3	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо»	7 лет

МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска осуществляет свою образовательную деятельность на базах:

- г. Южно-Сахалинск, ул. имени А.М. Горького, 7/1;
- г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 300;
- пл-рн. Ново-Александровск, пер. А. Матросова, 13;
- с. Березняки, ул. Крайняя, 6А.

(Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 26-ДО от 15.08.2016г., утверждена Распоряжением Министерства образования Сахалинской области № 3.12.-1063-р от 15.08.2016г.).

Основным видом учебно-тренировочной работы являются групповые занятия. По личным планам тренерско-преподавательского состава школы проводится индивидуальная учебно-тренировочная и воспитательная работа с учащимися (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства данный вид деятельности является обязательным).

На 2016– 2017 учебный год перед коллективом МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска ставятся следующие задачи:

этап начальной подготовки:

1. укрепление здоровья детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям по избранному виду спорта;
3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
4. воспитание трудолюбия;
5. развитие основных физических качеств;
6. достижение уровня здоровья, необходимого для подготовки к общественно полезной деятельности;
7. профилактика вредных привычек и правонарушений;
8. вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по видам спорта, направленную на гармоничное развитие физических качеств;
9. изучение основ техники избранного вида спорта;
10. воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
11. формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
12. профилактика вредных привычек и правонарушений.

тренировочный этап:

1. повышение уровня здоровья, разносторонней физической и функциональной работоспособности;
2. закрепление техники и тактики избранного вида спорта и их совершенствование;
3. приобретение соревновательного опыта;
4. повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ;
5. освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
6. профилактика вредных привычек и правонарушений.

этап совершенствования спортивного мастерства:

1. привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов;
2. совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
3. освоение повышенных физических нагрузок;
4. достижение спортивных результатов, выполнение норм и требований КМС Единой всероссийской спортивной классификации;
5. дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

этап высшего спортивного мастерства:

1. достижение спортсменами максимально высоких, стабильных спортивных результатов;
2. выполнение норматива МС Единой всероссийской спортивной классификации;
3. вхождение спортсменов в состав сборных команд России;
4. обобщение и распространение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей для оптимизации учебно-тренировочной деятельности.

В соответствии с учебными программами по видам спорта и планами подготовки спортсменов различной квалификации предусматривается участие учащихся спортивной школы в соревнованиях (по уровню подготовки) школьного, городского, областного, дальневосточного, всероссийского и международного рангов.

Конкретные соревнования предусмотрены календарем спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска на 2016 – 2017г. по отделениям.

Учебный год в МБУ ДО СДЮСШОР по греко-римской борьбе г. Южно-Сахалинска начинается с 01 сентября 2016. Продолжительность учебного года в зависимости от тренировочного

и соревновательного цикла и календарей соревнований по видам спорта составляет 52 недели в году.

При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель в условиях спортивной базы школы и 6 недель для подготовки в летнем спортивно-оздоровительном лагере. Итого 52 недели.

Режим работы учебных групп в учреждении при шестидневной учебной неделе – двухсменный, в зависимости от учебного расписания общеобразовательных учреждений.

Первая смена начинается с 08.00 и заканчивается в 14.00, вторая смена начинается в 15.00 и заканчивается в 20.15.

Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на тренировочном этапе:
 - этап начальной специализации – до 2 часов,
 - этап углубленной специализации – до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Обязательная недельная нагрузка учащихся школы соответствует нормам, определенным санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03, а также федеральными государственными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 1.

Годовой учебный план дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная борьба из расчета 52 недели в учебном году»

№	Предметные области и учебные предметы программы	Этапы подготовки							Совершенствования спортивного мастерства Весь период
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
1	2	3	1	2	3	4			
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	20	20	28	28	46	46	65
2	Общая физическая подготовка	65	107	107	145	145	237	237	325
3	Избранный вид спорта «Спортивная борьба»	117	187	187	257	257	421	421	585
	- теория и методика спортивной борьбы	13	20	20	24	24	28	28	44
	- специальная физическая подготовка	56	88	88	118	118	185	185	225
	- технико-тактическая подготовка спортивной борьбы	37	63	63	74	74	124	124	166
	- соревновательная подготовка	0	0	0	14	14	30	30	50
	- инструкторская и судейская практика спортивной борьбы	0	0	0	2	2	6	6	12
	- восстановительные мероприятия	5	10	10	15	15	30	30	60
	- медицинское обследование	4	4	4	6	6	10	10	16
	- промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2	2	2	4	4	8	8	12
4	Другие виды спорта, подвижные игры	13	20	20	28	28	46	46	65
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	26	41	41	57	57	93	93	130
6	Самостоятельная Работа	26	41	41	57	57	93	93	130
ИТОГО ЧАСОВ:		260	416	416	572	572	936	936	1300

Таблица 2.

Годовой учебный план дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Тхэквондо» из расчета 52 недели в учебном году

№	Предметные области и учебные предметы программы	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
				Начальная специализация		Углубленная специализация					
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	13	24	24	42	42	42	65	65	65
2	Общая физическая подготовка	52	52	93	93	166	166	166	260	260	260
3	Избранный вид спорта «Тхэквондо»	117	117	212	212	375	375	375	585	585	585
	- теория и методика тхэквондо	13	13	16	16	30	30	30	44	44	44
	- специальная физическая подготовка в тхэквондо	52	52	88	88	155	155	155	225	225	225
	- технико-тактическая подготовка в тхэквондо	36	36	70	70	112	112	112	166	166	166
	- соревновательная Подготовка в тхэквондо	5	5	10	10	25	25	25	50	50	50
	- инструкторская и судейская практика в тхэквондо	0	0	3	3	5	5	5	12	12	12
	- восстановительные мероприятия	5	5	15	15	30	30	30	60	60	60
	- медицинское обследование	4	4	6	6	10	10	10	16	16	16
	- промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2	2	4	4	8	8	8	12	12	12
4	Другие виды спорта, подвижные игры	13	13	23	23	42	42	42	65	65	65
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	39	39	70	70	124	124	124	195	195	195
6	Самостоятельная Работа	26	26	46	46	83	83	83	130	130	130
ИТОГО ЧАСОВ:		260	260	468	468	832	832	832	1300	1300	1300

Таблица 3.

Годовой учебный план дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Дзюдо» из расчета 52 недели в учебном году

№	Предметные области и учебные предметы программы	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
				Начальная специализация		Углубленная специализация					
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	20	26	31	36	41	46	54	59	65
2	Общая физическая подготовка	52	82	104	124	144	166	186	218	238	260
3	Избранный вид спорта «Дзюдо»	117	187	234	283	331	377	425	494	542	585
	- теория и методика дзюдо	13	20	23	26	28	30	32	36	40	44
	- специальная физическая подготовка	56	88	111	126	147	157	185	194	207	225
	- технико-тактическая подготовка в дзюдо	37	63	70	85	96	112	124	138	152	166
	- соревновательная подготовка в дзюдо	0	5	10	18	27	25	30	36	45	50
	- инструкторская и судейская практика в дзюдо	0	0	3	3	5	5	6	8	10	12
	- восстановительные мероприятия	5	5	8	15	18	30	30	54	60	60
	- медицинское обследование	4	4	4	6	6	10	10	16	16	16
	- промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2	2	3	4	4	8	8	12	12	12
4	Другие виды спорта, подвижные игры	13	20	26	31	36	41	46	54	59	65
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	39	66	78	93	109	124	140	163	179	195
6	Самостоятельная Работа	26	41	52	62	72	83	93	109	119	130
ИТОГО ЧАСОВ:		260	416	520	624	728	832	936	1092	1196	1300